

バターを使わずアレンジ自在!

栄養満点! 簡単キッシュ



※セリア丸型スポンジケーキ型
H42×201mm 底径162mm

【タルト生地】

薄力粉	150g
塩	ひとつまみ
酒	大さじ3
油	大さじ3

【アパレイユ】

生クリーム	200ml
全卵	2個
ピザチーズ	50g
塩コショウ	

※お好みの具材



※お好みの具材

- 玉ねぎ1/2個
- ベーコンやウインナー約50g
- じゃがいも1個
- ハウレン草、コーン、シーチキンなど

1. じゃがいもの皮をむき
一口大にカットし、600w2分
2. 好きな具材を一口大にカットして、
油で炒めて塩コショウをしておく

●作り方 ※予熱200度開始

- ①薄力粉に塩を加え、酒と油を入れて混ぜる
ひとまとめにしたら、ラップで包み、冷蔵庫で30分寝かせる
- ②お好みの具材を炒める
- ③生地を伸ばして、準備した型にしきつめる
- ④フォークで穴をあけて200度で20分焼成
- ⑤アパレイユの材料を混ぜておく
- ⑥焼きあがったタルト生地には、②の炒めた具材を入れて、⑤のアパレイユを流し込み200度20分焼成

